吾是如是

可心大圣 著

2026 年 7 月 8 日

吾是如是

第一篇：时空一日 1

第一章：**约翰**（JOHN）——1820 · 工业革命前 2
第二章：**马克**（MARK）——1920 · 世界大战前 4
第三章：**汤姆**（TOM）——1980 · 信息时代前 6
第四章：**诺亚**（NOAH）——2020 · 人智共生前 8
第五章：**费利**（FELIX）——2080 · 人类变种前 【虚构设定】 10

第二篇：天人合一 12

第一章：五个时代的接触与依赖 13
第二章：一碗外卖背后的供应链 17
第三章：信任依赖的转移 20
本篇结语：新版天人合一 23

第三篇：舍本求末 24

第一章：四维连环的必然 25
第二章：三个日常场景的蒸发过程 29
第三章：多巴胺破产与购买过程的荒诞 32
本篇结语：回不去的时空互嘲 34

第四篇：生命之树 35

第一章：平行世界 36
第二章：错过的未来 38
本篇结语：因陀罗网 44

第五篇：吾本如是 45

第一章：跨时空的自作多情 48
第二章：五代人的内心独白 51
本篇结语：坐标的消融 53

终：《回音》 54

第一篇：时空一日

跨越近代两个世纪，历史不是一条平滑的直线，而是由无数个充满生老病死、柴米油盐的切片拼凑而成的巨幅画卷。在这条浩瀚的长河中截下五个最具代表性的断面——工业革命前、世界大战前、信息时代前、当下人智共生前 和 未来人类变种前，我们会发现，人类最平凡的一天，早已被时代的巨浪重塑成截然不同的千姿百态。

第一章：**约翰**（John）—— 1820 · 工业革命前

1820 年的一个阴冷清晨，教堂的钟声划破了英格兰兰开夏郡的夜幕，几声鸡鸣紧随其后。约翰打了个哆嗦，在寒意中睁开眼。床是硬木板，上面铺着被汗气和潮气浸透的麦秸。公共卫生的概念还未诞生，清晨起床不包括洗脸刷牙——那需要的干净布巾对他来说是奢侈品。他用长满老茧的手揉了揉眼角，掀开毛毯起身。

早餐一如既往：两片掺了麸皮、硬得像石头的大麦面包，一碗几乎看不见燕麦粒的稀粥。他还会灌下一马克杯稀释过的劣质啤酒——镇上的井水常年被作坊废水污染，直接喝生水近乎自杀，只有经过发酵的低度酒相对安全。吃完这顿勉强果腹的早饭，他裹紧油腻的旧外套，踏着泥泞石子路，走十分钟到村头的手工织布作坊。

上午六点，作坊里的空气已经浑浊。约翰一整天的工作，就是固定在一台木制织布机前：双脚有节奏地交替踩踏板，双手在经纬线间快速穿梭引线。这是对肌肉耐力的持续消耗，脊椎和肩膀始终在抗议。

窗户小，光线差，棉絮和浮尘在光柱里翻飞。空气里是霉味混着棉尘，吸进肺里会引起阵阵刺痛——工友们此起彼伏的咳嗽声就是证据。中午，工头喊停工，约翰获得半小时休息。他坐在地上，啃一个冷土豆和一小块咸肉，这是他一天中唯一的能量补充。

接下来的时间，约翰盼着太阳落山，否则踏板和飞梭就不能停下。

夕阳西下，作坊里暗到看不清丝线时，工头才下令收工。约翰拖着酸痛的身体，和工友一起走进街角酒馆——这是他们单调生活里为数不多的娱乐。酒馆里烟草和劣质杜松子酒味刺鼻，约翰花几个铜板买一杯烈酒，和相熟的匠人围坐，抱怨面包涨价和永远不够花的薪水。吧台边，镇上少有的识字人正大声念着一份旧报纸，周围围了一圈伸长脖子的听众；入口处，几个半醉的年轻工人踩着木地板跳舞，释放白天被压榨的体力。

深夜九点，约翰走出了酒馆。街上没有路灯，他借着微弱的月光深一脚浅一脚地摸黑回家。



回到潮湿的农舍，他倒头就睡，没有换洗衣物，穿着白天的内衣钻进麦秸床。闭眼前,他默默祈祷明天的粮食别再涨价,祈祷自己和家人别生病。那时，一场普通的重感冒或热病,就足以拖垮一个工薪家庭。

第二章：**马克**（Mark）—— 1920 · 世界大战前

一个世纪以后的 1920 年，底特律的清晨不再由钟声敲响，而是由精确的齿轮开启。

早上六点整，床头铜制发条闹钟准时把马克震醒。他光脚踩在干爽的木地板上，快步走到公共浴室，拧开铸铁水龙头，冰冷的自来水混着肥皂沫扑面而来，睡意瞬间被冲散。

厨房里，女友已经备好早餐：煎鸡蛋、烤吐司、一杯浓黑咖啡。马克穿上洗得褪色但干净的蓝色斜纹布工装，出门时顺手拿起每天清晨准时送到门口的报纸。搭上叮当作响的有轨电车后，他一边随车厢晃动，一边读着昨天的社会新闻和棒球比分，觉得自己活在一个前所未有的现代社会里。

上午八点，福特汽车工厂向马克敞开大门。站在一眼望不到头的流水线前，电动机开始轰鸣，传送带以恒定速度前移。

马克的动作被计算到秒：弯腰、从零件盒抓起扳手、对准滑来的底盘、拧紧三颗螺栓，不断重复。亨利•福特六年前推行的“五美元日”和八小时工作制，到这时已经运行了六年，把工时从此前普遍的十小时以上压缩到了当时罕见的“人道”水平，但工作本身变得极度重复和精准。这八小时里，马克不能擅自离岗、不能闲聊、不能迟到一分钟，否则拿着秒表的监工会毫不留情地开出罚单。约翰承受的是肉体的重击，马克承受的则是变成流水线上一颗精密螺丝钉的单调。

下午四点半，下班铃响，天还大亮着。马克兜里揣着刚发的周薪，一种作为现代都市人的自豪感油然而生。

夜幕降临，底特律街道被霓虹灯点亮。换了便服后的马克搂着女友走进一家“镍币影院”，花几美分，在现场钢琴伴奏中看卓别林的无声喜剧，笑得畅快。走出影院，百货大楼的橱窗里摆着电动吸尘器和滚筒洗衣机，那种未来感在向路人昭示技术的下一步。



晚上十点，马克和女友回到家，拉开电灯绳，白炽灯照亮房间。他们躺在带金属弹簧的铁床上，隔壁房间的留声机隐约传来爵士乐的萨克斯风旋律。马克靠着枕头默默算账，渐渐入梦——梦里他看见明年的自己，买下了一辆自己在流水线上亲手组装的黑色福特 T 型车。

第三章：**汤姆**（Tom）—— 1980 · 信息时代前

1980 年，世界进入了一个由模拟信号和塑料质感构成的时代。

早上七点整，床头那台红字 LED 翻页钟“啪嗒”一响，闹铃亮起。汤姆顺手打开收音机，让主持人轻快的早间新闻把自己叫醒。他从席梦思床上爬起，先去厨房煮咖啡，再到贴着瓷砖的浴室匆匆洗漱。

早餐讲究效率：彩色塑料盒里的即食麦片冲上冰牛奶，配美式滴滤咖啡机现煮的热咖啡。出门前，他往西装内袋塞进一盒昨晚录好的流行歌卡带，戴上索尼 Walkman 随身听。上了通勤火车后，他戴着海绵耳罩，边听卡带边慢慢吃完早餐。

上午九点，芝加哥。汤姆准时坐进自己的办公室格子间。那时办公桌上没有电脑屏幕，只有成堆的纸质文件、荧光笔和一台笨重的 IBM 电动打字机。

他的工作是银行的初级账目核对与档案归档——一份带着温吞节奏的白领工作。打字机上敲错一个数字，他不用按删除键，而是拿起白色修正液涂改，等它晾干，或者干脆用桌上的按键计算器把那页账目重新核算一遍。上午十点左右，推小车的邮差会送来当天要处理的文件，汤姆得在下午四点传达室关闭前把处理好的材料送去分类邮寄。中午，他和几个同事下楼吃汉堡薯条，压低声音抱怨老板抠门和公司制度的繁琐。

那是通讯速度决定工作节奏的时代：一份文件从旧金山寄到芝加哥要三天，打一通跨国电话贵得吓人。他们唯一的远程沟通工具，是桌上那台黄色按键电话，或前台那台吞吐纸张时嘎吱作响的传真机。因为一切都急不得，汤姆对业务早已熟稔，工作不慌不忙，有时望着窗外的摩天大楼会觉得有点无聊。

下午五点整，电子钟一跳，汤姆准时收拾公文包下班——不用向任何人请示，下班就意味着彻底自由。他和老友昨天已经约好，五点半在市中心“老地方”酒吧见面。没有手机的年代，这种约定带着一种郑重感：如果朋友临时加班或堵车，没办法通知，汤姆就只能一个人在吧台前等，他也习惯了这种等待，独自喝杯威士忌，安静地等上一小时。



回家路上，他拐进唱片店，买下一张迈克尔・杰克逊的黑胶新专辑。晚上八点到家，全家围桌吃晚饭。饭后是一天中最核心的娱乐仪式：一家人坐在客厅，盯着 21 寸的大屁股彩色电视机，看球赛或收视率很高的肥皂剧。为了不错过节目，汤姆会提前设置好 VHS 录像机的定时录制。

深夜十一点，电视台节目播完，屏幕上出现彩色测试图，随后变成雪花点和“沙沙”噪音——这是当年全美千万家庭心照不宣的“睡眠信号”。汤姆关掉电视，拧灭台灯，躺下。房间陷入绝对安静，没有邮件轰炸，没有老板深夜提问，他随之进入自己的梦乡。

第四章：**诺亚**（Noah）——2020 · 人智共生前

2020 年的清晨，人的睡眠不再由电视雪花点收尾，而是被各种 App 织成的信息流打断。

早上七点半，床头充电板上的 iPhone 响起鸟鸣铃声。诺亚睁眼，却没有立刻起床，而是躺在枕上，任屏幕蓝光照着脸。他醒来第一件事，是划开手机刷一遍微信未读消息，再看一眼微博和抖音的热搜——大脑被信息塞满之后，才慢吞吞起身洗漱。

因为常年懒得自己做饭，他在卫生间里就用手机点好了一杯冰美式和一份便利店三明治。作为上海一家数字营销公司的核心策划，诺亚早已习惯居家办公：一张人体工学椅，两台 27 寸显示器并排立在桌前。

这一天从上午九点正式开始。接下来十个小时里，他的身体几乎静止，大脑却持续高负荷运转：在一个接一个的 Zoom 会议里保持微笑，敲键盘改一份上百页的 PPT 方案，在飞书和 Slack 上回复不断跳出的消息。中午外卖到了，他拉开一条门缝取下袋子，快步坐回电脑前，一边盯着表格一边囫囵吞下午饭。工作间隙，他偶尔刷刷短视频或看一眼股市 K 线图来缓解焦虑。居家办公让他分不清生活和工作的界限——沙发是工位，卧室是战场，他几乎 24 小时待命。

晚上七点，消息稍微安静下来。诺亚在走步机上慢跑半小时，同时戴着蓝牙耳机给老家父母打电话报平安。晚饭是外卖麻辣烫，吃完他瘫在沙发上刷 B 站或 Netflix。有一瞬间他想打开交友软件排解一下孤独，想到背后麻烦的社交成本，最终选择打了几局游戏。

午夜十二点，理智告诉他该睡了，但高强度脑力消耗带来的空虚感让他迟迟不愿闭眼。房间关灯后不是绝对黑暗，而是各种设备充电时的微弱绿光蓝光。他戴上防蓝光眼镜，从床头柜摸出一粒褪黑素吞下，又忍不住看了一眼手机——本地房价、行业裁员的自媒体文章。最终，在对失业和经济下行的隐约焦虑中，他昏昏睡去。


麻辣烫

第五章：**费利**（Felix）—— 2080 · 人类变种前 【虚构设定】

以下场景是为了对照现在而构想的一个未来切片，不是预测，而更是接近一次思想实验。

2080 年，人类告别了发光的方块和失眠的药丸。

清晨七点，没有铃声。费利体内的生物芯片通过微调皮质醇和褪黑素分泌，让他在最契合的睡眠周期里自然醒来。他睁眼，卧室墙壁用纳米材料模拟着某个海岛清晨的光线，空气里带着一丝虚拟的海盐味。

他起身，对着墙上的镜面屏幕，伴着音乐完成半小时拉伸，再走进智能卫浴舱接受一次全自动的身体检测与护理。此时厨房的"分子合成仪"已经根据他今早的血液数据，配好一份果冻状的营养早餐——通过对味觉神经的直接电刺激，呈现出混杂果香的烟熏三文鱼的风味。

用完早餐，私人 AI 管家已经在他的工作与社交网络里安排好接下来两小时的 VR 日程：一场虚拟巴黎的早餐会、两场关于生态调节的讨论，以及一段与全局 AI 的信息同步。

上午十点，费利开始"工作"。他不需要去任何写字楼，甚至不用睁眼——通过后脑的神经接口，他的意识直接接入"全球生态网络"。在这个生产力高度自动化的设定里，人类已经不再从事重复性体力或脑力劳动。费利的职责是亚洲大区的"人类观察员"：和 AI 一起微调一片人工重建森林的降雨量与物种演进参数。坐在悬浮椅上，闭眼观察三个小时，工作就结束了。

下午一点，他进入"全沉浸式虚拟现实"系统，和几位在火星第一基地的朋友进行了一场模拟星云漫游的"冲浪比赛"。

傍晚，他搭乘磁悬浮胶囊车前往悬浮在城市上空的立体农业公园——这是他最近给自己选的娱乐项目：亲手体验种花。他蹲下身，触摸一株用稀有的有机泥土培育出的玫瑰，感受种子破土到盛放的缓慢过程。

晚饭后，他第二次进入 VR 世界，选择重温古人类在丛林里的狩猎经历，借此训练自己因生活过于安逸而逐渐退化的应激能力。



晚上十点，费利躺在可调节重力的悬浮床上，舱体伸出的机械臂为他做被动按压，并提供由他今早定制的、刺激内啡肽分泌的激情体验。随后他启动“深度修复模式”，AI 开始清理他大脑皮层积累一天的情绪波动，优化记忆。闭眼前，他透过钛合金穹顶看了一眼没有雾霾和光污染的星空，脑中偶尔闪过一个念头：2020 年那些把身体固定在椅子上、盯着发光方块过一整天、还要为房子和失业发愁的人，究竟是怎么熬过那一天的?

第二篇：天人合一

人似乎总在两种渴望之间摇摆：一方面想要孤鹰般的个体自由，能独立翱翔于天地之间，不受世俗束缚；另一方面又渴望集体认同与归属，不只是安全和依靠，更有其带来的荣耀和骄傲。

这两者的张力，构成了“社会”——“社”是个体因生存需要聚合而成的场域，“会”是个体在场域中持续发生的碰撞、摩擦与互动。

德国社会学家斐迪南·滕尼斯在 1887 年出版的《礼俗社会与法理社会》[1]里，给这种拉扯起了两个延用至今的名字：靠血缘、地缘和情感自然生长出来的共同体，他称为“礼俗社会”（Gemeinschaft）；靠契约、法律和分工人为搭建起来的联合体，他称为“法理社会”（Gesellschaft）。本篇要讲的，正是人类如何在两百年里，一步步从前者滑向后者。

把约翰、马克、汤姆、诺亚与费利这五个切面串起来看，能看到一条清晰的曲线：

> 人在技术上变得越来越“无处不在”，但在物理和情感的现实空间里，却变得越来越“难以落地”。

[1] Tönnies, Ferdinand (1887). *Gemeinschaft und Gesellschaft*, Leipzig: Fues's Verlag.

第一章：五个时代的接触与依赖

跨越两百年，不难看到核心的变化：我们的直接肉体物理接触在自然减少，而依赖媒介的间接交流在不断加深。我们在用深度换取广度：用身边地情谊交换远方的关注。

1. 1820 年（约翰）—— 身体捆绑的强依赖

在约翰的时代，交流几乎全部依靠面对面完成，信息传递的速度等同于人和马车的移动速度。约翰这类兰开夏郡纺织工人的生活，并非文学夸张。弗里德里希·恩格斯在 1845 年出版的《英国工人阶级状况》里，记录过几乎同一个曼彻斯特：拥挤潮湿的地下室住房、被工业废水污染的水源、终年不散的咳嗽声[1]。英国政府官员埃德温·查德威克 1842 年主持完成的《大不列颠劳工阶层卫生状况调查报告》，用教区死亡登记数据证明，工业城市里体力劳动者家庭的平均寿命，远远低于乡绅和专业阶层[2] ——这份报告后来直接推动了英国第一部《公共卫生法》(1848 年)的出台。

这是一个低效高密度的熟人社会：邻里关系直接关系到你家失火时有没有人来帮忙挑水，一场重病能不能挺过去取决于宗族和社区的援助。在没有国家福利体系的年代，英国工人自己发明了一种朴素的互助保险："互济会"(Friendly Societies)。到 19 世纪初，英格兰和威尔士已经有数十万工人自愿缴纳会费加入这类组织，一旦生病、致残或去世，同会的工友会凑钱救济他和他的家人。约翰如果生活在真实的兰开夏郡小镇，他能倚仗的"保险"，很可能就是这样一群酒馆里称兄道弟的邻居，而不是任何机构。这也是为什么，在约翰的时代，相互依赖是高度本地化、具象化、生死攸关的——你必须学会容忍身边人的缺点，因为你根本无法脱离他们独自生存。

2. 1920 年（马克）—— 电信初始的组织化

电话和电报确实让信息第一次超越了肉身的移动速度，但马克能够依靠的"建制"，未必是人们通常想象的工会——事实上，福特汽车在 1920 年代是

[1] Engels, Friedrich (1845). *Die Lage der arbeitenden Klasse in England*.
[2] Chadwick, Edwin (1842). *Report on the Sanitary Condition of the Labouring Population of Great Britain*.

出了名的反工会企业，美国汽车工人联合会(UAW)直到 1941 年才真正打入福特工厂[1]。马克真正依赖的是另一种更隐蔽的组织力量。1914 年，福特为了配合那笔著名的“五美元日”分红，专门成立了“社会学部”(Sociological Department)：调查员会登门核实工人的储蓄习惯、饮酒情况和家庭卫生，只有通过审查的工人才能拿到全额分红[2]。工厂用一种近乎家长式的监督，换来了工人对企业的深度依赖。这也正是弗雷德里克·泰勒在《科学管理原理》(1911)里设想的图景：效率不再依赖工人个体的经验和邻里间口耳相传的手艺，而依赖被工程师精确测定、由企业统一管理的标准动作[3]。

那时，虽然马克依然要在工厂、有轨电车和百货公司里接触很多人，但他的安全感来源开始从“熟人”转向“建制”——自来水公司、电力局、工会、企业本身、和标准化的法律契约。人际依赖从邻里互助，变成了流水线上下游之间的协作关系。

同时代科技的发展，很快收音机会是带给世界的下一个惊喜。

3. 1980 年（汤姆）—— 个体张扬的黄金点

固定电话让声音可以跨越距离但成本很高，但移动通信尚未出现，每一次见面依然带着仪式感。银行系统、大众媒体、福利制度这些现代信任机制已经比较成熟，个体获得了相对独立的人格和财务自由，同时依然维持着社区生活——这大概是技术与人际温度之间一个短暂的平衡点。电视开始进入家家户户，明星经济开始蓬勃成长。

有意思的是，1980 年恰好也是社会学家罗伯特·帕特南后来在《独自打保龄球：美国社区的衰落与复兴》[4](2000)一书里选定的一个统计起点。他发现，从 1980 到 1993 年间，美国人打保龄球的总人数增加了 10%，但参加保龄球联赛的人数却下降了 40% ——人们还在做同样的事，却越来越倾向于一个人做。这个带着黑色幽默的数据，恰好为汤姆所在的这个“黄金分割点”标注

---

[1] UAW 与福特 1941 年签订首份劳动合同,是美国劳工史上的常见史料记载。

[2] Meyer, Stephen (1981). *The Five Dollar Day: Labor Management and Social Control in the Ford Motor Company, 1908–1921*.

[3] Taylor, Frederick W. (1911). *The Principles of Scientific Management*.

[4] Putnam, Robert D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*.

了一个刻度：社区生活的钟摆，大概就是从这时候开始，悄悄摆向了另一个方向。

4. 2020 年（诺亚）—— 信息网络的交叉结

今天的诺亚可以一个月不和邻居说一句话，和同城的同事也只需在屏幕上“见字如面”了。物理空间被压缩进光缆和 App 弹窗。他觉得自己的完全独立，但实际上他的日常生活高度依赖于成千上万个他一辈子不会见到的陌生人和系统。人对“具体的人”的依赖，被大量转移给了由资本和平台搭建的算法网络。无形的网，把素昧平生的人错综连接。从来没有过的方便，伴随着动弹不得的无奈。

近些年，越来越多的学者注意到社会发展给人们带来的心理变化，甚至健康危害。心理学家雪莉・特克尔在《群体性孤独》(2011) 里提出过一个精准的悖论：我们期待科技给予更多陪伴，结果却在这个过程中彼此期待得更少[1]。2023 年，美国卫生总监维韦克・穆尔蒂发[2]布了一份题为《我们的孤独与隔离流行病》的官方报告，指出早在新冠疫情之前，美国就已经有大约一半的成年人报告过孤独体验，其对健康的损害程度，相当于每天吸多达 15 支香烟——这个类比引自霍尔特-伦斯塔德 (Holt-Lunstad)[3]等人 2010 年对 148 项研究、超过 30 万受试者的荟萃分析。诺亚未必知道，但他很可能正是这份报告里的一个数据点。

5. 2080 年（费利）—— 意识交融的共生 (虚构的思想实验)

这一节的技术设定并非完全凭空想象。现实中的脑机接口研究已经从动物实验走到了人体试验阶段：2024 年就有公司公开了首例人类受试者植入无线脑机接口设备的案例。本书把这条已经存在的技术曲线，极端地向前推演了六十年，用来追问一个问题：当“我”和“你”的边界因技术而模糊，“依赖”这个词是否还有意义。

---

[1] Turkle, Sherry (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*.

[2] U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General (2023). *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*.

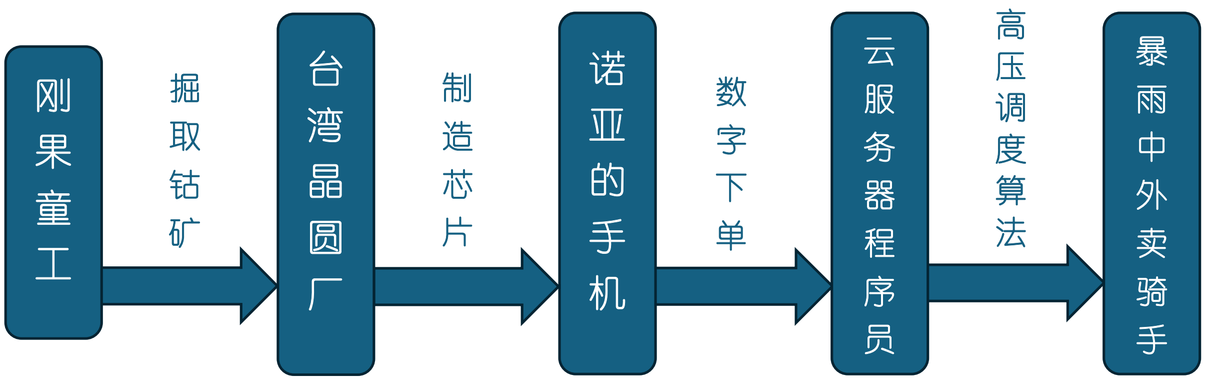
[3] Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010), *PLoS Medicine*.

在这个设定里，物理接触变得稀少甚至不再需要，人们通过神经接口实现意识层面的连接。个体已经没有独立生存的物理能力，精神则寄生于一个庞大的网络系统之中。在这个虚构状态，个体不复存在，我们成了与 AI 母体同呼吸、共命运的“数字共生体”——这大概就是传说中的天人合一，只是它不带有一丝泥土的芬芳，而是散发着硅基芯片的闪亮。

第二章：一碗外卖背后的供应链

回到当下，深挖一下 2020 年诺亚要所处的无形的网，可以更好理解诺亚那种“我很独立”的错觉。让我们拆开他深夜点的一碗外卖麻辣烫，看看背后牵动了多少人和多少道工序。

诺亚以为自己只是用薪水和一部手机完成了一次简单消费，但这背后是一条相当长的链条：



【一碗现代麻辣烫背后的隐形依赖链条】

- **钴矿**：

诺亚手机里的锂电池需要钴。国际特赦组织与刚果本地机构 Afrewatch 在 2016 年联合发布的调查报告《这就是我们所为之而死的：刚果民主共和国的人权侵害支撑着全球钴贸易》[1] 记录：刚果民主共和国供应着全球约一半的钴，其中约五分之一来自缺乏基本防护设备的手工矿场；据联合国儿童基金会估算，2014 年南部矿区约有 4 万名 3 至 17 岁的儿童从事与采矿相关的工作，部分孩子每天工作长达 12 小时，日薪仅 1 到 2 美元；仅 2014 年 9 月到 2015 年 12 月这一年多里，已记录在案的地下采矿事故死亡人数就超过 80 人。这些矿石经中间商卖给刚果东方矿业公司（浙江华友钴业的子公司），精炼后出口到中国和韩国的电池厂，最终进入包括苹果、三星在内多个品牌的

[1] Amnesty International & Afrewatch (2016). *"This Is What We Die For": Human Rights Abuses in the Democratic Republic of the Congo Power the Global Trade in Cobalt*.

供应链——报告发布后，苹果是较早公开钴供应商名单、并与华友钴业合作排查童工问题的品牌之一。

- 芯片：

处理这笔订单的芯片，设计在美国硅谷完成，依赖荷兰 ASML 生产的极紫外光刻设备完成蚀刻，再由台湾的晶圆厂完成封装——这是当代半导体产业公认的跨国分工格局，任何一环出问题，全球的手机订单都会受影响。

- 食材：

麻辣烫里的生菜可能来自数百公里外的蔬菜产区，有菜农凌晨采摘，接着有货运司机的连夜长途送货到城市的批发市场。

- 配送：

最贴近诺亚的一环，是附近一家商店的备餐，和一位在暴雨里为了不超时而在马路上争分夺秒的外卖骑手，他的路线和节奏很大程度上由平台的派单算法决定。2020 年 9 月 8 日，《人物》杂志发表了记者赖祐萱历时 16 个月调查完成的报道《外卖骑手, 困在系统里》[1]，访谈了近百位涉及外卖配送链条各环节的人，揭示平台的派单算法如何把配送时间压缩到接近极限。同年, 学者李胜蓝、江立华在核心期刊《社会学研究》发表论文《新型劳动时间控制与虚假自由——外卖骑手的劳动过程研究》[2]，从学术角度分析了这种“算法控制”的运作机制；长期研究平台经济与数字劳动的学者孙萍，其相关论文也是《外卖骑手, 困在系统里》引用的学术资料之一(需要说明的是，该报道由《人物》记者独立采写完成，孙萍是受访学者与文献来源之一, 并非作者——这一点后来因为一场公开的署名争议而被反复澄清，本身也说明"我们如何知道真相"这件事，同样要经过一层媒体和平台的中介)[3]。这些相互独立却彼此印证的调查共同指向同一个结论：诺亚手机地图上那个准时移动的小摩托图标背后，是一套被算法精确计算到分钟的劳动强度。

[1] 赖祐萱(2020 年 9 月 8 日).《外卖骑手,困在系统里》,《人物》杂志微信公众号.
[2] 李胜蓝、江立华(2020).《新型劳动时间控制与虚假自由》,《社会学研究》2020 年第 6 期.
[3] 关于该报道的采写过程与署名说明,见《人物》编辑部公开声明。

这与马克思在《资本论》[1]第一卷第一章第四节里提出的“商品拜物教”概念是相通的：市场把人与人之间真实的、跨越大陆的劳动协作关系，包装成了钱和商品之间简单的等价交换关系。诺亚感受到的“独立”，某种程度上是这条链条被隐形化之后的结果——他享受了结果，却不太了解支撑这个结果的整个过程。他心安理得地享受着结果，却对支撑起这个结果的庞大血肉过程一无所知。

[1] Marx, Karl (1867). *Das Kapital*, Vol.1, Chp.1, Sec.4.

第三章：信任依赖的转移

物理接触日渐减少、系统依赖不断加深，这个趋势在不知不觉中改变着我们的社会结构。下面举例几种值得注意的变化：

1. 信任方式的转给平台

在 1980 年之前，信任大多是“处出来的”——见过面、一起共事过，所以选择相信。而现在，很多信任被转移给了平台机制了。社会学家安东尼 • 吉登斯在《现代性的后果》[1] (1990) 里提出过一个关键概念——“脱域机制” (disembedding mechanisms)：现代社会把人际互动从具体的、面对面的场景中抽离出来，重新嵌入跨越时空的抽象系统中；支撑这一切运转的，是人们对“专家系统”和“符号标志”(比如货币、信用评分)的信任，而不是对身边具体某个人的信任。今天我们愿意坐进陌生人的网约车、让陌生骑手上门送餐，靠的正是这种对平台评分系统的信任，而不是对这个具体司机或骑手本人的信任——这与吉登斯三十多年前的判断几乎完全吻合。

传统的邻里、宗族纽带因此松动，前面提到的帕特南《独自打保龄球》里那组数据，也是这一变化的一个侧面证据。不可否认，传统的社会组织纽带（家庭、邻里、宗族）已经在这场效率清洗中彻底瓦解了。人类被剥离成了一个个孤独、毫无防御能力的“社会原子”。年轻一代似乎失去了互相取暖的能力，更倾向像寄生虫一样将精神托付给平台。

2. "具体的人"变得抽象

当你依赖一个具体的邻居，你不得不去理解他的脾气和难处；当你依赖一个算法(比如外卖软件)，你在意的往往只是地图上那个代表骑手的图标有没有按时移动，而不太会去想图标背后的人今天过得怎么样。这种变化容易带来一种情感上的疏远，值得警惕，但也不意味着现代人整体上变得“冷漠”——只是共情的对象和方式发生了转移。

[1] Giddens, Anthony (1990). *The Consequences of Modernity*.

早在 1903 年，德国社会学家格奥尔格·齐美尔在《大都市与精神生活》[1]一文里就描述过一种城市居民特有的心理防御机制——“矜持冷漠的态度”(blasé attitude)：面对城市里过量的刺激和络绎不绝的陌生人，人会本能地收窄自己的情感投入，以一种计算式的、疏离的方式与他人打交道，借此保护自己不被信息和情绪淹没。诺亚对外卖骑手图标的漠视，某种意义上正是齐美尔笔下这种“都市人格”在一百多年后的数字版本——只是这一次，疏离的对象从街上擦肩而过的陌生人，换成了地图上的一个小图标。

观察周围不难看到，我们对屏幕背后的符号与虚拟人设变得极其敏感——我们会因为微博上一个陌生账号的恶评而暴跳如雷、彻夜难眠；但同时，我们对身边物理世界里活生生的人却变得极其冷漠。人相互需求的减少，自然而然相互情感交流也随之减少，而更多靠平台去解决上面提到的孤独感，形成了一个恶性循环。

3. 对"不便"的耐受度在下降

技术演进的一大目标就是减少摩擦和等待。1920 年坐电车要排队，1980 年约朋友要在街头苦等，2020 年这些不便大多被技术抹平了。物理世界的摩擦确实变少了，但也有观察认为，长期习惯“无摩擦”的生活，可能会降低人在面对无法被技术解决的现实困境(疾病、复杂的人际关系、经济下行)时的心理韧性。这一点目前更多是一种被认真讨论、而非已被最终证实的假说。

社会心理学家乔纳森·海特在 2024 年出版的《焦虑的一代》里提出：从 2010 年前后智能手机和社交媒体普及开始，青少年群体的焦虑症、抑郁症和自伤行为诊断率在多个国家同步大幅上升，他认为这与“以玩耍为基础的童年”被“以手机为基础的童年”取代直接相关[2]。这一论点在学界并非没有争议——加州大学欧文分校的坎迪斯·奥杰斯 2024 年在《自然》杂志撰文反驳，认为海特把相关性当成了因果性，现有证据还不足以证明社交媒体本身“重新连接了”青少年的大脑[3]。风险研究学者纳西姆·塔勒布在《反脆弱》

---

[1] Simmel, Georg (1903). "Die Großstädte und das Geistesleben"(《大都市与精神生活》).

[2] Haidt, Jonathan (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*.

[3] Odgers, Candice L. (2024). "The Great Rewiring: Is Social Media Really Behind an Epidemic of Teenage Mental Illness?", *Nature*, 628.

(2012)里提出的框架或许提供了一个更谨慎的参照：某些系统——包括人的心理韧性——恰恰需要适度的压力和不确定性才能保持强健，过度追求“无摩擦”的保护，反而可能让系统在真正的冲击面前显得脆弱[1]。这场争论目前没有定论，但它至少说明，“科技让生活变得太顺畅，反而让人变脆弱”这句话，已经从一句感慨，变成了一个值得严肃对待的科学问题，和相当广泛认同的共识。

[1] Taleb, Nassim Nicholas (2012). *Antifragile: Things That Gain from Disorder*.

本篇结语：新版天人合一

从 1820 年的兰开夏郡到虚构的 2080 年，人类某种程度上是在用物理接触的“温度”，换取信息连接的“速度”。恩格斯笔下那个靠邻居互助才能活下去的曼彻斯特，和吉登斯笔下那个靠评分系统才能安心打车的现代都市，构成了同一条曲线的两端。我们不再需要忍受邻居的琐碎麻烦，但也确实更难拥有“推开窗就有人打招呼”的踏实感——这一点，从帕特南的保龄球数据到穆尔蒂的孤独症报告，横跨四十多年，倒是罕见地彼此印证。

庄子在《齐物论》[1]里描绘过“天地与我并生，而万物与我为一”的境界——那是一种放下对立、与自然融为一体的状态。如果借用这个说法来回望本篇的内容，会发现一个值得玩味的对照：今天人与系统的连接确实越来越紧密，但连接的对象，更多是数据网络和算法系统，而不是庄子所说的山川日月。这算不算是另一种意义上的“天人合一”？显然我们今天的一切远超出了庄子的想象。

古人曾无限向往地将人类文明的终极境界描绘为“天人合一”，在他们的想象中，那是人类与浩瀚自然、自然万物达成的最温情、最和谐的融为一体。然而历史今天展现出来的是另一番完美自洽的风景：

> 我们迎来了天人合一。但那个“天”，不是崇山峻岭与日月星辰，而是由万亿比特、跨星系算法与硅基 AI 交织而成的数字母体；那个“合一”，则是人类心甘情愿地剥离掉自己血肉躯壳，将意识化作一串串代码，消融在永恒的矩阵算法宇宙之中。

[1] 庄子（BC369-BC286），《庄子・齐物论》

第三篇：舍本求末

在历史的深邃底色中，隐藏着一个精妙而残酷的“人类共谋悲剧”：在每一个转瞬即逝的当下，我们作为独立的个体，做出的都是最符合自身利益的“聪明”决策；然而，当这亿万个微观的聪明汇聚成滔滔江河时，却不可逆转地铸就了一艘将人类推向原子化与孤独深渊的钢铁巨轮。

如果说本书的上一篇《天人合一》揭示了人类在空间结构上的错位与割裂，那么本篇关于“目的与过程”的论证，则试图剥离时间的表象，展现人类在生命体验与生命意义上所进行的一场漫长的自我阉割。

人生的许多目的，常常只是为了过程而设置的，而过程本身，才是生命真正的目的 。

二十世纪哲学家怀特海在《过程与现实》[1] (1929) 里提出过一个影响深远的形而上学立场：构成“实在”的基本单位不是恒定不变的物质实体，而是一个个不断生成、相互关联的“现实存在”（actual entities）——世界的本质是持续的"生成"(becoming)，不是静止的结果。怀特海本人并没有专门评论过技术，但他这套“过程即实在”的框架，恰好给了本书一个现成的工具：如果说宇宙的本质是过程，那么一种执着于消灭过程、只追求终点的技术文明，消灭的其实不只是“不便”，而是实在本身的一部分。

本篇要问的是：人类是如何一步步陷入这场本末倒置的陷阱中，又是如何自然而然地将生命蒸发成一段段苍白结论的?

[1] Whitehead, Alfred North (1929). *Process and Reality*. New York: Macmillan.

第一章：四维连环的必然

这场长达数个世纪的“过程大蒸发”，并不是由某一个暴君或垄断巨头强加给人类的。它更像是人性、科技、资本和社会结构四股力量交织出来的一个结果：人性的初始代码、科技的自我演进、资本的残酷算计和社会的契约蜕变，四力共谋出的必然宿命。

1. 人性的本源：一切必然性的“初始代码”

人类所有的科技飞跃和经济神话，归根结底，受控于哺乳动物在几百万年进化中留在基因最深处的底层算法：逃避痛苦、追求确定性，以及生命能量的最小化。

语言学家乔治·金斯利·齐夫在《人类行为与省力原则》(1949) 里提出过一个朴素却影响深远的观察：在很多互相独立的行为系统里，生物都会本能地选择耗能最少的路径[1]。从 1820 年约翰在泥泞中挑水步行，到 1980 年汤姆不假思索地扭开水龙头，再到虚构的 2080 年费利坐在重力舱里等待分子合成仪呈上早餐，人类的大部分发明，本质上都是在做同一件事：用更少的肉体消耗，换取更多的生存资源。面对“更方便”的诱惑，人类孱弱的意志根本无法抗拒。

对“确定性”的偏好同样有据可查。丹尼尔·卡尼曼和阿莫斯·特沃斯基在 1979 年提出的“前景理论”发现，人对损失的心理痛苦，通常远大于对等收益带来的快乐，这使得人在面对不确定性时，会系统性地偏好“确定地拿到较少”而不是“有风险地拿到更多”[2]。1820 年，约翰面对无常的天灾，不得不依赖高摩擦、高情感成本的邻里互助来换取一丝确定性；而现代商业则用“金钱与算法”，为诺亚和费利提供了一种更精准、更不需要看人脸色的确定性。没有人逼迫我们走向孤独，是我们自己在一次次渴望舒适的选择中，主动挑了那条“无摩擦”的路。

---

[1] Zipf, George Kingsley (1949). *Human Behavior and the Principle of Least Effort*.

[2] Kahneman, Daniel & Tversky, Amos (1979). *Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk*, *Econometrica*, 47(2).

2. 科技的创造：拥有自我意志的“第二物种”

科技在诞生之初，是人类延展肢体的工具。作家凯文·凯利在《科技想要什么》[1] (2010) 里给这种一旦形成规模、便开始按自身逻辑演化的技术整体起了个名字——“技术元素”（the technium）: 它像生物一样有自己的倾向和“意志”，会沿着某些路径自我强化。经济学家布莱恩·阿瑟 1989 年发表在《经济学期刊》[2]上的研究，给这种自我强化提供了一个数学机制——“路径依赖”与“锁定”（lock-in）：一旦某项技术因为早期的偶然优势占据了主导地位，后续的使用者越多，它就越难被替代，即便后来出现了更好的方案。

不过要说清楚，“技术必然沿着某条路径发展”并不是技术史学界的共识。历史学家梅里特·罗伊·史密斯和列奥·马克思在 1994 年主编的论文集《技术驱动历史吗？》[3]里，专门梳理了这场争论：一派持“技术决定论”，认为技术自身的逻辑推着历史往前走；另一派持“技术的社会建构论”（以维贝·比克与特雷弗·平奇 1984 年的论文为代表）[4]，认为一项技术最终变成什么样，其实是被具体的社会选择、利益集团和历史偶然塑造出来的，并不存在唯一注定的路线。这场争论目前没有定论——但它恰好提示我们：如果技术的路径并非必然，那么历史原本可能分叉成很多个样子，这也是本书第四篇要展开的问题。

科技还有另一个特点：它总是用更大的技术，去补救前一个技术带来的副作用。科技史学者爱德华·坦纳在《事与愿违：技术与意外后果的报复》[5] (1996) 里，把这种现象叫作“报复效应”（revenge effects）——工业的黑烟污染了地下水源，于是有了自来水净化系统；彩色电视隔绝了家庭成员的眼神交流，于是有了社交网络；社交网络带来的精神焦虑，又催生了新一代的数字排毒和心理干预产品。

---

[1] Kelly, Kevin (2010). *What Technology Wants*.
[2] Arthur, W. Brian (1989). "Competing Technologies, Increasing Returns, and Lock-In by Historical Events," *The Economic Journal*, 99(394).
[3] Smith, Merritt Roe & Marx, Leo, eds. (1994). *Does Technology Drive History? The Dilemma of Technological Determinism*.
[4] Bijker, Wiebe & Pinch, Trevor (1984). "The Social Construction of Facts and Artifacts," *Social Studies of Science*.
[5] Tenner, Edward (1996). *Why Things Bite Back: Technology and the Revenge of Unintended Consequences*.

在滚滚向前的技术车轮面前,退出的代价往往极高。以中国为例,新冠疫情期间广泛推行的健康码系统,把出行、就医、进出小区都和智能手机绑定在一起，不少不会用智能手机的老年人因此在现实中遇到出行和就医的困难，一度引发公共讨论——这大概是“离开系统就无法生存”这句话，在近几年里最直观的一次社会性演练。

3. 资本与效率的共谋:“完美的消费单元”

为什么 1920 年大工业时代的资本家，和 2020 年互联网时代的科技巨头，都在不知不觉中做着同一件事——拆散人类的物理社群？因为在冷酷的资本账本里：唯有被彻底原子化的人，才是最完美的消费单元 。

经济史学家卡尔·波兰尼在《大转型》[1] (1944) 里提出，前现代社会的经济活动通常“嵌入”在亲属、宗教和互助关系之中，而现代市场经济的形成，恰恰是把经济活动从这些社会关系里“脱嵌”出来、变成独立运作的领域。1820 年的传统村落，大家共享农具、轮流照看孩子、红白喜事全村帮忙——这种自给自足在资本的账本里，确实近乎“无利可图”。

社会学家阿莉·霍克希尔德在《外包的自我：市场时代的私人生活》[2] (2012) 里记录了这个"脱嵌"过程在当代的延伸：约会教练、婚礼策划师、育儿顾问、临终陪伴服务——越来越多原本由家庭和社区免费完成的事，变成了可以按小时计费购买的商品。这与经济学家托斯丹·凡勃伦在《有闲阶级论》[3] (1899) 里的观察形成了一个有趣的镜像：凡勃伦观察到，一旦生产效率高到不再需要人人劳作,“闲暇”和“手作”本身反而会变成一种身份炫耀——这一点，本篇第三章还会再回来讨论。

伴随着这种经济剥离，现代文化确实倾向于把“孤独”包装成“独立”,把“传统纽带的断绝”歌颂为“对自由的追求”。这不完全是阴谋论式的资本操弄,更像是霍克希尔德所说的：当整个社会的基础设施(外卖、护理、社交软件)都已经为“一个人生活”做好了准备，继续独居确实比重建一个互助网络容易得多。真是这样，夜深人静时面对一个个无处可逃的孤独灵魂，类

---

[1] Polanyi, Karl (1944). *The Great Transformation*.
[2] Hochschild, Arlie Russell (2012). *The Outsourced Self: Intimate Life in Market Times*.
[3] Veblen, Thorstein (1899). *The Theory of the Leisure Class*.

似于心理咨询、宠物经济以及游戏产业的万亿市场应运而生。人类听着资本为自己量身定制的自由赞歌，心甘情愿地把自己走成了一座座孤岛。

4. 社会纽带的蜕变：从“礼俗共同体”到“机械契约”

第二篇里我们提到过滕尼斯对“礼俗社会”与“法理社会”的区分。社会学家埃米尔·杜尔凯姆在《社会分工论》(1893)和《自杀论》(1897)里[1]，把这个话题往前推进了一步：他并不简单地认为分工是坏事——分工如果被共同的道德规范和社会整合“接住”，反而能创造出一种新的、基于互相依赖而非血缘的“有机团结”。但他同时用真实的死亡登记数据证明，当社会整合和道德规范的约束跟不上分工瓦解旧纽带的速度时，人会陷入他称为“失范”(anomie)的状态——一种规范缺失带来的漂泊感，而这种状态，在他的数据里，和自杀率的上升存在稳定的相关性。

1820 年，约翰可能既会耕地，又会伐木、缝补衣服，他对世界的依赖是整体且全面的；2020 年，诺亚可能只会写某一种软件里的某一段代码，他对自然世界的基本生存技能几乎为零。杜尔凯姆的研究提醒我们：问题不在分工本身，而在于分工瓦解旧纽带的速度，是否快过了新的整合方式生长出来的速度。然而，几十年芯片算力按摩尔定律日新月异，现实残酷地告诉我们科技的发展速度呈指数级成长，人类生存的适应速度迟早会被远远抛在后面。杜尔凯姆的提醒只能或是螳臂当车、或是一厢情愿。

个体在表面上越“独立”，他对庞大系统的依赖往往就越绝对——1820 年的约翰如果离开小镇投身荒野，靠双手仍能种地活下去；2020 年的诺亚一旦离开电力、网络与物流系统，则很难维持太久的正常生活。今天的人类，已经完全被剥夺了独立于系统的可能。

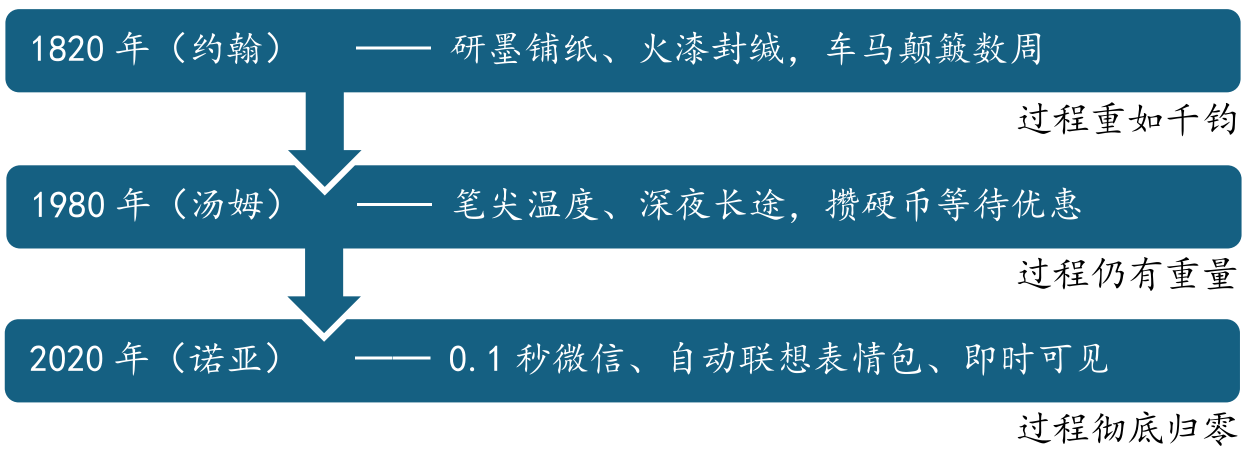
[1] Durkheim, Émile (1893). *De la division du travail social*; (1897). *Le Suicide*.

第二章：三个日常场景的蒸发过程

这种由人性、技术、资本和社会结构交织而成的“必然”，是如何将人类生活中的诗意和重量，像水汽一样无情蒸发的 ？我们可以将通过三个最普通的日常场景展示 。

场景 A：异地联络（当情话失去了时间的重量）

联络的本质目的，是告诉远方的爱人那句质朴的“我想你” 。



【异地联络的过程蒸发演变】

- 1820 年(约翰)：挑灯研墨，字斟句酌，按上火漆封缄，信要在颠簸的马车和帆船邮轮上度过数周甚至数月。
- 1980 年(汤姆)：打一通跨城电话，需要在公用电话亭前积攒硬币，或等待深夜的长途优惠时段。
- 2020 年(诺亚)：在微信对话框里点一下输入法自动联想出的表情包，信息瞬间抵达。

神经科学家肯特·贝里奇和特里·罗宾逊 1998 年发表的一项影响深远的研究提出了“想要”(wanting) 与“喜欢”(liking) 的区分：大脑里驱动多巴胺释

放的，更多是对奖赏的“期待”和“追求”过程本身，而不是奖赏最终兑现那一刻的愉悦感[1]。按照这个框架，约翰和汤姆之所以觉得那封信、那通电话弥足珍贵，一部分原因或许正是等待本身持续激活了这套“期待系统”。当等待被压缩到快于人的反应，被激活的，只剩下一瞬间的确认。不要说绵延数周的期待了，连等待本身都不存在了——这也是本篇第三章要展开的“多巴胺”话题的一个预告。

场景 B：聆听音乐（当圣物退化为背景噪音）

获取一首歌的目的，是为了让音符安抚焦躁的灵魂。

1980 年的汤姆，为了听一首心爱的歌，常常要守在收音机旁，手指悬在录音键上不敢松开，或者攒上一个月的零花钱，转乘几趟火车去唱片店挑上一整天。市场营销学者罗伯特·西奥迪尼在《影响力》(1984) 里总结过一条经典的心理原则——“稀缺性”：越难获得的东西，人越容易高估它的价值[2]。这或许能解释，为什么那盘用金钱和时间换来的磁带，会成为汤姆记忆里青春岁月“不容亵渎的圣物”。

到了诺亚的时代，他把耳朵完全交给算法推荐，曲库大到几乎没有边界，但他听一首歌很少超过三十秒，前奏不合心意就切歌。当获取的过程被简化为零，拥有的目的便在瞬间失去了大部分世俗价值——歌不再是圣物，退化成了填满通勤和工作缝隙的背景噪音。

场景 C：生存繁衍（人类终极的生命悖论）

人活着最原始的目的，是为了获取能量，繁衍生命 。

1820 年，为了吃饱一顿饭，约翰必须经历春耕、夏耘、秋收、冬藏的漫长循环。行为经济学家迈克尔·诺顿、丹尼尔·莫肯和丹·艾瑞里在 2012 年发表的一项研究里[3]，让参与者组装 IKEA 家具、折纸、拼乐高，结果发现：人们会系统性地更看重自己亲手做出来的东西，即便做得并不精致——他们把

[1] Berridge, Kent C. & Robinson, Terry E. (1998). "What Is the Role of Dopamine in Reward: Hedonic Impact, Reward Learning, or Incentive Salience?" *Brain Research Reviews*, 28(3).

[2] Cialdini, Robert B. (1984). *Influence: The Psychology of Persuasion*.

[3] Norton, Michael I., Mochon, Daniel & Ariely, Dan (2012). "The IKEA Effect: When Labor Leads to Love," *Journal of Consumer Psychology*, 22(3).

这种现象命名为“IKEA 效应”（labor leads to love）。约翰在漫长的劳作后收获食物那一刻的满足，某种意义上正是 IKEA 效应最原始的版本：过程本身参与塑造了结果的价值。

在虚构的 2080 年，费利的营养直接由分子合成仪配好，连咀嚼和吞咽都被认为效率低下而被省略。如果 IKEA 效应是真实存在的心理机制，那么当“活着”这件事失去了任何亲力亲为的过程，它带来的满足感很可能也会随之大幅缩水——这正是本书用来追问“后稀缺时代精神虚无”的一个心理学落脚点。

第三章：多巴胺破产与购买过程的荒诞

一旦注意到“目的无情消灭过程”趋势，你马上就可以联想到现代社会的一系列幽默的荒诞怪现象 ：

1. “购买过程”的荒诞商业闭环

科技为了迎合人类对“省力”的偏好，高效地消灭了现实生活里的真实过程。加缪在《西西弗的神话》(1942) 里写过一个著名的意象：[1] 西西弗斯被众神惩罚，必须永无止境地把巨石推上山顶，而巨石又因自身重力滚落——加缪认为，正是在这种反复的挣扎里，人才触到了生命最真实的质感。这当然是加缪用来讨论“荒诞”与“反抗”的哲学寓言，并不是一篇关于消费经济的论文，但拿来做一个比喻：如果技术直接开着直升机把巨石送上山顶，西西弗斯确实会失去他推石头的那部分人生。

凡勃伦在《有闲阶级论》(1899) 里的洞察在这里再次浮现：[2] 当效率已经高到不需要人人劳作，“手作”和“劳作过程”本身反而重新变成了一种可以购买的身份消费品。1986 年，意大利人卡洛·佩特里尼因为反对麦当劳开进罗马西班牙广场附近，发起了“慢食运动”(Slow Food)，此后在全球发展成一个提倡重新重视食材来源与烹饪过程的组织网络。健身房里的跑步机、精品咖啡馆里的手冲仪式、烘焙工坊里弄得满手面粉的周末课——某种程度上都是同一件事：人们花钱把科技消灭掉的“过程”，重新买了回来，当成一种娱乐。

2. 即时满足带来的"多巴胺破产"

当所有目的都能一秒达成，大脑的奖赏机制便容易陷入斯坦福大学精神科医生安娜·伦布克在《多巴胺国度》(2021) 里描述的状态：[3] 长期高频的即时刺激，会把大脑的“愉悦-痛苦平衡点”逐渐调高，让人需要越来越强、越来

---

[1] Camus, Albert (1942). *Le Mythe de Sisyphe*.
[2] Slow Food 运动创立于 1986 年，发起人为 Carlo Petrini，组织现有官方公开介绍可查。
[3] Lembke, Anna (2021). *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*.

越频繁的刺激，才能获得同等的满足感。伦布克在临床上观察到的，不只是毒品或酒精成瘾者，也包括大量短视频、社交媒体的重度使用者。

这与前文提到的贝里奇和罗宾逊关于“想要”与“喜欢”的区分是同一套底层机制的两种呈现：1980 年，汤姆在电台旁守候数日、在酒吧苦等一小时后见到挚友，他的大脑经历的是一段绵长的“想要”过程，最终兑换成一次高质量的满足；2020 年，诺亚刷短视频时，每三秒一个新的感官刺激，每两分钟一个反转，“想要”和“满足”之间几乎没有间隔，长期如此，系统本身的敏感度会逐渐下降。

科技记者尼古拉斯·卡尔在《浅薄:互联网如何毒化了我们的大脑》(2010)里提出过一个更具体的担忧:[1] 高频切换、少量多次的阅读习惯，可能会削弱大脑维持长时间专注、进行深度阅读所需要的神经回路。这个假说和乔纳森·海特在《焦虑的一代》里的论点方向类似，同样也面临类似的方法论质疑(参见第二篇第三章)——它更适合被当作一个需要持续追踪的公共健康议题，而不是一个已经盖棺定论的事实。可以确定的是：无论是深刻的思想，还是长久的亲密关系，在本质上都是需要反复摩擦、允许误解存在的“漫长过程”，这一点，不会因为技术把其他事情都简化了，而变得容易。

[1] Carr, Nicholas (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*.

本篇结语：回不去的时空互嘲

让我们在时空的长河里，架起一面充满戏剧性的镜子：

1820 年的约翰在烈日下的田里擦着汗，疯狂地渴望一种不需要劳作、只有结果的生活，他把那称为"天堂"——而那，恰恰是诺亚和费利正在度过的平凡一天。

2020 年的诺亚吃着三分钟送达的外卖，内心却羡慕着历史书上 1820 年的田园牧歌，把那种有泥土芬芳、有四季更迭、有漫长等待的生活，浪漫地称为“诗和远方”。

他们谁也回不去了。 历史最深沉的正在于此：

每一个时代里那些为了活得更省力、更体面的“微观聪明”决策，都严丝合缝地化作推动历史巨轮的燃料，把人类的下一个时代，自然而然地推向一个更高效、但也更空洞的方向。

第四篇：生命之树

读完上一篇关于“过程蒸发”的讨论，你心里或许正压着一种说不清道不明的无力感。我们看着约翰在泥泞里流的汗，看着诺亚在屏幕前咽下的褪黑素，好像看着人类沿着一条只能往前、不能回头的轨道，驶向一片叫“虚无”的地方。

这种感觉，我想稍微陪你多待一会儿，而不是急着说“其实没那么糟”。因为它未必是错的——只是，它或许也不是唯一的看法。

如果世界不是一根从过去拉到未来的、绷得笔直的铁丝，而是一棵在每一个选择的瞬间都在悄悄抽枝的树呢？想象一下：每一次人类站在十字路口的迟疑，都有可能让现实分出一根新的枝桠；而我们没有走进去的那些枝桠，或许并没有真的消失，只是我们再也去不了。

这只是一种想象的姿势，不是已经证明的事实——但下面这一章，我想先诚实地告诉你，这个想象能在多大程度上，借到现代物理学的一点点光。

第一章：平行世界

先说没有争议的部分。“双缝实验”是量子力学里一个真实存在、被反复验证过的实验事实：让电子或光子一个一个地穿过两条狭缝，如果没有人去“看”它们走的是哪条缝，它们会在后面的屏幕上形成一种只有“波”才会出现的干涉条纹；可一旦有人架起仪器去确认它到底穿过了哪条缝，干涉条纹就会消失，粒子表现得像一颗规规矩矩、只能走一条路的小球。这件事本身，是物理学家们几十年来反复做过的实验，没有争议。

有争议的地方，是“这到底意味着什么”。1957 年，一位叫休·埃弗雷特三世的年轻物理学家，在他的博士论文里提出了一种解释：也许波函数根本没有“坍缩”，所有的可能性都同时发生了，只是发生在了彼此再也无法通讯的、不断分裂的世界分支里——这就是后来被称为“多世界诠释[1]”的理论。这个想法很美，也很有名，但它至今仍然只是几种相互竞争的诠释之一：玻尔和海森堡那一派更早提出的“哥本哈根诠释”认为，问题出在“波函数”本身就只是概率的描述，谈不上“坍缩”或“分裂”；物理学家戴维·玻姆在 1952 年提出的“导波理论[2]”则认为，粒子其实一直都有确定的位置，只是被一个我们看不见的“导波”操控着。这几种诠释在数学上给出的实验预测完全相同，目前没有一次实验能把它们区分开——也就是说，连物理学家自己，也没有一个人能拿出证据，拍着胸脯说“多世界诠释就是对的”。

有意思的是一个时间上的巧合。阿根廷作家博尔赫斯在 1941 年写下了《小径分叉的花园》[3]，里面那句常被引用的话是：时间不断分岔，通向无数的未来。这个念头，比埃弗雷特提出多世界诠释，整整早了十六年。一个是坐在图书馆里的文学家，一个是坐在实验室里的物理学家，隔着十六年、隔着两种完全不同的语言，几乎摸到了同一个地方——这大概不是物理学“证实”了博尔赫斯，更像是两种完全独立的想象，不约而同地伸向了同一片黑暗。这份巧合已经足够让人心颤，不需要再夸大成“科学印证”。

其实我们的观点更倾向博尔赫斯，并且认为“多世界是不可诠释的，无法科学印证的。”因为人类的感知就是个与自然互相作用的采样过程，一切科学

[1] Everett, Hugh III (1957). "Relative State: Formulation of Quantum Mechanics" *Reviews of Modern Physics*, 29(3).

[2] Bohm, David (1952). "A Suggested Interpretation of the Quantum Theory in Terms of Hidden Variables," *Physical Review*, 85.

[3] Borges, Jorge Luis (1941). *El jardín de senderos que se bifurcan*, Buenos Aires.

方法都如同盲人摸象。在下篇我们会多探讨些科学对人类认知的局限。这儿我们先跳过。

所以，接下来我要邀请你做的，是一次明确标注过的想象，而不是一次物理学论证：如果我们借用“多世界”这个意象，把人生每一次选择，都想成是在一棵枝繁叶茂的生命之树上，剪下了其中一根枝桠——那么被剪掉、没有被我们经历的那些枝桠，会是什么样子？

- 约翰在某个饥饿的傍晚，没有选择去反抗机器，而是走进了酒馆——如果我们愿意这样想象，这一缕选择，让蒸汽时代的枝桠朝着某个方向继续伸展了下去；
- 汤姆在下班的钟声里挂断电话，回到自己的公寓——这个选择，让模拟信号的那种慢节奏，在他的人生里被留住了一阵子。

我们当然无法证明这些选择真的“分裂”出了另一个世界。但作为一个思想实验，它至少能松动一件事：我们习惯把自己脚下的这根枝桠，当成森林里唯一的一棵树。就像一只出生在某片树叶尖上的蚂蚁，因为看不清整座森林的轮廓，便理所当然地以为，自己踩着的这根细小树桠，就是天地间唯一存在的道路。

树冠如此繁茂，而我们，只能沿着一根枝桠慢慢走下去，再也回不到那个分岔口。这份“回不去”，或许才是这一整章最需要被好好感受、而不是被急着解释清楚的部分。

第二章：错过的未来

如果技术的路径并不是唯一注定的(第三篇结尾提到过,技术史学界确实存在"社会建构论"这一派意见)，那么历史上一定有过一些真实的关口——不是幻想出来的,是真的发生过、真的有人在场——技术在那里被资金、政治或者一个人的固执,拧向了我们熟悉的这条路,而不是另一条。

下面这四段,都是真事。



【平行分叉·没有的历史】

1. 1842 年：被砍掉经费的“黄铜宇宙”

1821 年的一个夏天，英国数学家查尔斯·巴贝奇和朋友约翰·赫歇尔正在核对一批错误百出的天文表，烦透了，巴贝奇喃喃道：“我真希望这些计算能用蒸汽来完成。”赫歇尔回他：“这完全可能。”这句抱怨，后来变成了人类第一台通用计算机的起点。

英国政府为巴贝奇的“差分机”投入了经费，工程从 1823 年开始，原本预计几年完工。但工程师之间的争执、不断膨胀的预算、政府换届带来的反复拉锯，再加上巴贝奇本人在 1827 年同时失去妻子和两个孩子的沉重打击，

让这台机器的建造走走停停。到 1842 年，英国政府终于正式宣布放弃这个项目——此时已经花掉了一万七千多英镑，相当于今天的三百万美元左右，巴贝奇却始终没能看到一台完整运转的机器[1]。

更让人唏嘘的是接下来发生的事。就在项目被砍掉前后，巴贝奇已经设计出一台更精密的“分析机”，拜伦之女阿达·洛芙莱斯为它写下了详细的注解，其中包含了后世公认的第一份计算机程序——为一台从未被造出来的机器，写一份程序，这本身就是一种孤勇。可惜，即便有这份优雅的注解加持，英国政府还是没有再拨一分钱。巴贝奇在 1871 年去世，分析机始终停留在图纸上。

这个故事本该到此为止，像无数个被时代辜负的天才一样，归于沉默。但 1991 年，伦敦科学博物馆为纪念巴贝奇诞辰两百周年，完全按照他留下的原始图纸，真的造出了一台“差分机 2 号”——用 19 世纪能达到的工艺精度，一丝不苟。摇动手柄的那一刻，机器精确无误地运转了起来。工程师们后来的结论是[2]：巴贝奇的设计从一开始就是对的，毁掉这个梦想的，从来不是技术本身，而是钱、政治和几个人之间的意气之争。整整一百五十年后，一个已经不在人世的人，才等到了这份迟到的证明。

如果 1842 年那次经费没有被砍掉呢？如果分析机被真的造了出来呢？——我们不妨想象一下：1920 年的马克，或许会成为一名“发条机械师”，他每天操作的是一台由蒸汽驱动、用黄铜齿轮输入指令的自动化机床；2020 年的诺亚，面前或许不是液晶屏幕，而是一台由千万个黄铜拨片震动组成的“机械视窗”，每一次信息传递，都伴着某座巨大齿轮塔传来的轰鸣——信息依然有重量、有声音、有摩擦的温度，过程从未被真正抹平。这当然只是我们的想象，巴贝奇本人再也无法知道答案了。

2. 1901—1917 年：烧成灰烬的“极光宇宙”

1900 年，尼古拉·特斯拉从科罗拉多斯普林斯回到纽约，四处寻找资金，想要建造一座能把无线电信号送过大西洋的高塔。金融家 J. P. 摩根答应投资十五万美元——放在今天大约相当于四五百万美元——条件是这套系统只用来

[1] Swade, Doron (1991). *Charles Babbage and his Calculating Engines*.
[2] Swade, Doron (2001). *The Cogwheel Brain: Charles Babbage and the Quest to Build the First Computer*.

做安全的越洋电报生意。1901 到 1902 年间,那座 187 英尺高、由知名建筑师斯坦福·怀特设计的沃登克里弗塔，在长岛真的立了起来[1]。

可特斯拉心里装着一个更大的梦：他不想只是发电报，他想让电力像空气一样，免费地、无线地传遍整个地球——不需要电线，不需要电表。1901 年，他向摩根提出扩建计划时，才第一次坦白了这个野心。摩根拒绝追加投资：一套让电力变得免费的系统，对一个投资了大量有线电力基础设施的银行家来说，实在没有理由掏钱去帮忙自掘坟墓。与此同时，马可尼用便宜得多、简单得多的方式，率先实现了跨大西洋无线电报——特斯拉赖以说服投资人的商业理由，一夜之间就不存在了。

接下来的十几年，是一段缓慢的凋零：1905 年专利到期，专利费收入断了；工地陆续停工；1917 年，一战期间，人们怀疑那座荒废的高塔是德国间谍的瞭望塔，政府下令用炸药把它炸毁，残骸当废铁卖掉，只换回一千七百五十美元。1943 年，特斯拉在纽约一间旅馆房间里独自离世，身后几乎没有留下财产[2]。

如果 1901 年，摩根愿意再多投一点信任呢？——我们不妨想象：1980 年的汤姆，他的索尼 Walkman 外壳上或许有一圈黄铜天线，不需要电池，靠空气中无处不在的特斯拉电磁能播放整晚的爵士乐，城市的夜空里，飘着高压电弧带来的、如梦似幻的淡淡极光；2020 年的诺亚，或许要穿着一件用金属丝编织的“法拉第笼”外套才能出门，因为免费的电能让整个世界都泡在了看不见的电磁场里。这当然是我们凭空搭建的一个后果——真实历史里，特斯拉没能等到这一天。

3. 1975—1977 年：被否决的“远疆宇宙”

1969 年，普林斯顿大学物理学教授杰拉德·奥尼尔问了一届大一新生一个问题：“行星表面，真的是一个不断扩张的技术文明最好的落脚点吗？”他和学生们讨论出的答案是：不是。这个念头后来变成了一整套认真的工程方案——1974、1975 年，普林斯顿接连召开了两届空间殖民会议，NASA 亲自参与联合资助；1975 和 1976 年，NASA 又在艾姆斯研究中心资助了两期为期十周的暑期研究，每年拨款高达五十万美元，认真论证在月球和拉格朗日点上建造大型太空定居点的可行性。1976 年，奥尼尔把这些设想写成了《远疆：

[1] King, Gilbert (2013). "The Rise and Fall of Nikola Tesla and His Tower," *Smithsonian Magazine*.
[2] Cheney, Margaret (1981). *Tesla: Man Out of Time*.

人类的太空殖民地》一书[1]，提出用月球和小行星的原材料，在太空里建造能容纳数百万人生活的旋转圆筒形定居点。

1977 年，这个构想一度红到了主流视野：哥伦比亚广播公司的《60 分钟》专门做了一期节目介绍它。但同一年，负责 NASA 预算的参议员威廉·普罗克斯迈尔——一个以嘲讽“浪费的政府开支”闻名的人——毫不客气地把它当成了靶子。冷战后期，美国的资源和注意力，最终更多流向了后来被证明确实划算得多的微电子和计算机产业，而不是这条造价高昂、回报周期以数十年计的太空拓殖之路。奥尼尔 1992 年因白血病去世，他的圆筒形定居点，始终只存在于插画和论文里。

如果当年那几个暑期研究真的换来了持续几十年的巨额投入呢？——我们不妨想象：1980 年的汤姆，不是坐在芝加哥的格子间里，而是穿着笨重的宇航服，在月球的哥白尼环形山上开采矿石；2020 年的诺亚，或许生活在火星上一座十万人口的穹顶城市里，只是那里的中央控制室，用的依然是占地几个足球场的电子管计算机——因为所有的技术投入，都倾斜向了飞船和聚变反应堆，而不是芯片。这也是我们借着一段真实的、未被继续投入的历史，搭出的一个后果。

4. 1960 年代—1995 年：两条没有相遇的网络

1960 年，一位名叫泰德·尼尔森的年轻人开始构想一种“超文本”网络——这个词后来也是他发明的。他设想的这个系统里，每一段文字都可以被追溯到原作者，每一次阅读、每一次引用，都会自动把一小笔钱付给最初的创作者；所有的链接都是双向的，不会有“链接失效”这回事，因为改动会被自动同步[2]。这个项目叫“世外桃源计划”。

尼尔森的构想，比后来我们熟悉的互联网要复杂、也理想得多。1989 到 1991 年间，蒂姆·伯纳斯-李在欧洲核子研究中心设计出了结构简单得多的“万维网”——单向链接，不需要作者授权，也没有内置的付费机制——这套系统更容易实现，几年内就跑赢了尼尔森那个仍在缓慢打磨的理想。据说两人后来见过一面，尼尔森对伯纳斯-李没有采纳双向链接和微支付这两个设计，一直耿耿于怀。1995 年，《连线》杂志一篇报道甚至把仙那都计划形

---

[1] O'Neill, Gerard K. (1976). *The High Frontier: Human Colonies in Space*.
[2] Nelson, Theodor H., 项目"Xanadu (世外桃源) "始于 1960 年代;

容成计算机行业里拖延时间最久的一次“画在纸上的蓝图”[1]。几乎在同一年，美国国家科学基金会正式终止了对互联网骨干网络（NSFNET）的联邦资助——从 1995 年 4 月 30 日起，互联网彻底从一个不允许商业流量的科研教育网络，交棒给了完全商业化运营的服务商[2]。这两件事前后脚发生，几乎可以看作是同一个选择的两面：我们没有选那条“内置付费给创作者”的复杂路，选了那条“先做起来再说”的简单路；也没有让互联网继续留在公共资助的框架里，而是把它交给了市场。

如果尼尔森的“世外桃源”先跑赢了呢？如果 NSFNET 的商业化，当年附带了更严格的公共利益条款呢？——我们不妨想象 2020 年的诺亚：他的网络世界里，每一次阅读都会给作者付一点钱，平台不需要靠他的注意力赚广告费，也就没有那么强的动机去设计“停不下来的刷新”。他上网查完资料、给客户发完邮件，会很自然地关掉电脑，推开房门，去和邻居聊天，去参加一场哪怕吵吵闹闹也真实无比的读书会。这个世界的心理健康状况会不会更好，我们没有真的数据可以引用——这终究是一个我们回不去的假设，不是一份可以拿来当证据的报告，但正因为回不去，才更让人怅然。

几段更短的余音

同样值得一提的是 1970 年代真实存在过的另一条线索：经济学家 E.F.舒马赫在 1973 年出版的《小的是美好的》[3]，以及斯图尔特·布兰德主编的《全球概览》[4]，曾经在同一个年代里，和硅谷的数字化浪潮争夺过公众的注意力与资源——它们提倡的是分布式的清洁能源与“适用技术”，而不是集中式的数字网络。这条线索最终没有成为主流。

其实，“世界能不能切换到另一条轨道上”这个念头，人类幻想了很久。1872 年，英国作家塞缪尔·巴特勒在小说《埃瑞璜》里，写过一个虚构的国度——那里的人们把达尔文的进化论套用在了机器身上：既然机器进化的速度可能远远快过生物，那就该在它们真的超过人类之前，把所有复杂机器都抢先销毁[5]。将近一百年后，弗兰克·赫伯特在《沙丘》（1965）里写下了“巴特勒圣战”（Butlerian Jihad）：人类发起圣战，推翻了统治众生的“机器逻辑

[1] Wolf, Gary (1995 年 6 月).《连线》(Wired)杂志相关报道.
[2] 美国国家科学基金会(NSF)关于 NSFNET 骨干网络联邦资助于 1995 年 4 月 30 日终止的公开记录.
[3] Schumacher, E. F. (1973). *Small Is Beautiful: A Study of Economics as if People Mattered*. Blond & Briggs.
[4] Brand, Stewart, ed. *The Whole Earth Catalog*. Menlo Park, CA: Portola Institute, 1968–1972.
[5] Butler, Samuel (1872). Erewhon; or, Over the Range. London: Trübner & Co.

之神”，立下“人不可被机器取代”的禁令，此后上万年，整个沙丘宇宙里都不再允许“会思考的机器”存在[1]。这个“巴特勒”的名字，历来被读者和研究者认为是赫伯特向塞缪尔·巴特勒致敬的一处文学彩蛋——两个相隔近一个世纪的作家，不约而同地想到了同一件事：如果技术真的会吞掉一些我们珍视的东西，人类能不能集体喊停?

有意思的是，这句原本只活在小说里的话，这几年忽然被搬进了现实。随着生成式 AI 真的展现出让人不安的能力，“我们是不是也需要一场巴特勒圣战”这样的说法，在 2020 年代前期开始被科技评论和媒体报道拿来直接使用，用来形容人们对 AI 发展速度的真实忧虑[2]——一句虚构了六十年的台词，忽然变成了此时此刻可以随手引用的现实比喻。

倒是有一件真事，离我们更近，近到几乎不需要“如果”。2023 年 3 月，非营利组织“生命未来研究所”发布了一封公开信，呼吁全球 AI 实验室暂停训练比 GPT-4 更强大的系统至少六个月，马斯克是三万多名签署者之一，也是这家机构长期以来的重要资助人[3]。半年之后，研究所自己的创始人、麻省理工学者马克斯·泰格马克承认：暂停并没有发生，各家实验室的研发照常推进，2025 年，更强大的 GPT-5 如期问世[4]。更耐人寻味的是，马斯克本人在签下这封信后不久，就创办了自己的人工智能公司 xAI——他后来给出的解释是，既然没有人真的停下来，他也只好留在牌桌上[5]。巴贝奇等了一百五十年，才被证明当初是对的；这一次，我们连一百五十年都不用等——同一出戏码，几年之内就在眼皮底下重演了一遍。

真的，在人类近现代史的光谱中，处处隐藏着隐秘但关键的“历史道岔”。在那些时刻，人类只需要在技术或政治方向上稍微偏出几度，整个文明的走向就会滑向完全不同的平行宇宙。

> 多元宇宙不是无端幻想，意识的选择是人类理解宇宙的采样过程。而我们的集体意识主宰着这个世界的文明显现。在繁华的乐谱中我们的现实只是塌陷进去的一曲乐章。

[1] Herbert, Frank (1965). *Dune*. Philadelphia: Chilton Books.
[2] "Butlerian jihad"一词在 2020 年代进入科技评论与大众话语,可参见该词条的公开词源记录。
[3] Future of Life Institute (2023 年 3 月 22 日). "Pause Giant AI Experiments: An Open Letter."
[4] Aguirre, Anthony (2024 年 3 月 22 日). "The Pause Letter: One Year Later," Future of Life Institute.
[5] 关于马斯克创立 xAI 及其对"暂停未发生故仍需留在牌桌上"的表态,综合参见前述 MIT Technology Review 报道及公开报道。

本篇结语：因陀罗网

如果说前面这几段真实的历史，让你替巴贝奇和特斯拉感到一点惋惜——那份惋惜，其实是这一整篇最想留住的东西，而不是需要被解决掉的情绪。

大乘佛教华严宗描绘过一个宏大的意象——“因陀罗网”：传说帝释天宫殿上悬着一张巨网，网上的每一颗宝珠，都映照着其余千万颗宝珠的光，重重无尽，一即一切，一切即一[1]。我们大概没有办法真的去到那个差分机运转的1920年，也没有办法去到那个人人都能免费用电的世界，更没有办法拍拍巴贝奇的肩膀告诉他，他是对的。但如果因陀罗网这个意象值得借用一次，或许可以说：那些被历史悄悄剪掉的枝桠，依然以某种方式，在别处闪着光——即便我们这一生，只够得着自己脚下这一根。

这不是说约翰、马克、汤姆、诺亚与费利的悲欢可以被一笔勾销，也不是说技术的路径原本就不重要——恰恰相反，正因为路径本可以不同，巴贝奇和特斯拉的故事才更让人难过。生命之树依然在无声地抽枝发芽，而我们能做的，或许只是记得：今天这根枝桠，不是唯一的答案，只是我们共同走出来的那一个。请记住：

> 宇宙繁花似锦，这个世界只是我们各自意识物以类聚的集体坍塌显现。

下一篇，我们会回到约翰、马克、汤姆、诺亚与费利本人身上——去听一听，当他们站在自己那一截小小的枝叶上时，是带着怎样的骄傲与心安，唱着属于自己的那首歌。

[1] 华严宗(671)，《华严经》。

第五篇：吾本如是

当我们站在量子宇宙的高维穹顶之下，俯瞰那棵在时间大风中疯狂作响的生命之树时，或许会感到一种由衷的释怀。然而，作为只能活在当下这一根狭窄树桠上的现代人，当我们把视线重新拉回自己那方发光的屏幕，拉回深夜里如期而至的焦虑时，一个更深邃的谜题便会水落石出：

既然每一个时代都在抛弃一些看似神圣的东西，既然人类正在不可逆转地走向原子化与虚拟化的深渊，为什么身处其中的我们，很少在清晨醒来时感到自己活在“地狱”里？相反，我们常常拍拍屁股，心安理得地对生活说一句“醒啦真好”。

如果说上一篇我们借着“多世界”搭了一座想象的桥，那么这里想先说得更明确一点：这座桥终究只是一座桥，不是终点。我们不认为“到底有没有平行宇宙”是一个科学迟早会给出答案的问题——恰恰相反，我们倾向于认为，这个问题很可能原则上就超出了科学能够裁决的范围。这不是说科学做得不够好，而是“科学”这套方法从一开始就是被人类的感知塑造出来的，而人类的感知，说到底是一种“采样”：我们只能站在时间轴上的这一个点、空间中的这一处局部，去看、去测量、去重复验证。这有点像那个古老的寓言：几位盲人摸一头大象，摸到腿的说大象像柱子，摸到耳朵的说大象像扇子——每个人摸到的都是真的，却都不是大象本身。这个寓言最早见于巴利文佛典《自说经》(Udāna) 第六品第四经，佛陀用它来说明：执着于自己摸到的那一小块，就以为掌握了全貌，这才是纷争的根源[1]。

科学也是如此：它得靠“时序性”——一步接一步地观察推演，得靠“局部性”——只能测量眼前这一处还要不断剖解分析，还得靠“重复性”——必须他人能重来一遍才算数，这三条绳索，才能站得住脚。可这三条绳索捆不住的，很可能恰恰是宇宙里最有意思的那部分：那些只发生一次、发生在别处、发生在此刻之外的事。这三条绳索具体如何捆住了科学、又在多大程度上捆住了人类整体的认知，我们会在不远的未来更完整地展开；这里想先说清楚的，是一个态度——我们不打算把“多世界是否真实存在”包装成一个科学已经证实、或将会证实的结论，而是完全接受它的不可知性。1869 年，

[1] *Tittha Sutta*(《自说经·教派品》), *Udāna* 6.4, Khuddaka Nikāya, 巴利文大藏经.

英国生物学家赫胥黎发明“agnostic”(不可知论者)这个词的时候，说的也是同一件事：有些问题，不是我们暂时不知道答，而是它们的性质本身，决定了人类可能永远没有资格宣称自己知道答案[1]。

有意思的是，这种“有些问题在原则上无法从系统内部得到解答”的处境，不只出现在物理学和生物学的交界上。在人类最讲究精确的学科——数学里，也有一个几乎同时期成型、却更加严格的版本。1931 年，逻辑学家库尔特·哥德尔证明了后来被称为“哥德尔不完备定理”的两条结论：任何一个足够复杂、能够表达基本算术的自洽公理系统，都必然存在一些在这个系统内部“既无法证明、也无法证伪”的真命题；更进一步，这样一个系统甚至无法在内部证明它自己是自洽的[2]。这是一个关于形式系统的严格数学结果，不是一句可以直接套用到物理学或“平行宇宙是否存在”这个问题上的万能钥匙——把它过度引申成“人类永远无法理解宇宙”这类笼统的哲学结论，是不少科普作家犯过的错误，我们不想重蹈覆辙。物理学家罗杰·彭罗斯就曾尝试更进一步，主张哥德尔定理证明了人类意识本身不可能是纯算法性的，但这个论证在逻辑学界一直存在争议，不少学者(如索罗门·费弗曼)认为他对定理的引申，超出了定理本身能证明的范围[3][4]。谨慎地说，哥德尔的证明至少提供了一个非常扎实的先例：即便是在人类构造得最严密、最“自给自足”的知识系统内部，也存在着这个系统没有能力从内部裁决的问题。学者侯世达在 1979 年那本著名的《哥德尔、埃舍尔、巴赫》里，把这种“系统无法完全说清自己”的现象，称为一种“怪圈”(strange loop)[5]。这个怪圈，套在数学上是哥德尔，套在生物学与哲学的交界上是赫胥黎，套在这本书想谈的问题上，大概就是“平行多世界”了。

好在，回答“为什么现代人很少觉得自己活在地狱里”这个问题，并不需要先解决“平行宇宙是否存在”这个更大的谜。生态学界有一个现成的、经过反复验证的概念，足够我们借用。

1995 年，海洋渔业学者丹尼尔·保利(Daniel Pauly)在《生态学与进化趋势》期刊上写了一篇只有一页纸的短文，提出了“基线移位综合征”(Shifting Baseline Syndrome)：每一代渔业科学家，都会把自己入行时见到的鱼群密

---

[1] 关于赫胥黎 1869 年在形而上学学会提出"agnostic"一词的历史背景,可参见相关思想史概述。

[2] Gödel, Kurt (1931). "Über formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme I," *Monatshefte für Mathematik und Physik*, 38.

[3] Penrose, Roger (1989). *The Emperor's New Mind*; (1994). *Shadows of the Mind*.

[4] Feferman, Solomon (1995). "Penrose's Gödelian Argument," *Psyche*, 2.

[5] Hofstadter, Douglas (1979). *Gödel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid*.

度，当成“原本正常”的基线；等到这一代人退休，下一代人接手时，鱼群已经因为持续捕捞而大幅减少，但下一代人依然会把这个已经衰退过的数字，当成新的“正常”——就这样，标准一代代悄悄下调，而每一代人都真诚地相信，自己见到的就是“本来的样子”[1]。这篇文章本来只是编辑求救时的应急稿子，没有数据也没有公式，却成了保利被引用最多的论文之一，后来被环保作家反复借用，扩展成了一个描述“人如何集体、渐进地习惯了变差的现实”的通用比喻。

这正是“社会学与心理学共同揭示的”的那个真相：人类的大脑，天生具备一种近乎神通的能力——神经可塑性(Neuroplasticity)，它让“正常”这两个字的定义，从来不是恒定不变的墨线，而是由你睁开眼、降临在这个世界那一刻，你眼前的外部环境所决定的。每一代人,都会把自己的出生地当成文明的理所当然；每一代人的“故乡”，在上一代人的眼里，往往都是不可理喻的“炼狱”。

[1] Pauly, Daniel (1995). "Anecdotes and the Shifting Baseline Syndrome of Fisheries," *Trends in Ecology & Evolution*, 10(10), 430.

第一章：跨时空的自作多情

现代人最擅长的事情之一，就是站在当下的文明坐标系里，去悲悯前人的苦难，或者绝望地担忧后代的空虚。但这在历史的必然逻辑里，本质上都是一种“跨时空的自作多情”。我们可以把这几代人的“主观体感”拉进同一个房间里做一次对调，你会发现时空错位所带来的巨大讽刺：

场景一：诺亚（2020）与费利（2080）的错位

诺亚的悲悯视角(2020)：
“天啊，2080 年的费利也太惨了吧。他竟然连真实的肉体都快不要了，吃着果冻一样的合成营养素，连咀嚼的乐趣都没有了……这种生活，简直就是冷酷的电子矩阵，毫无生而为人的尊严和灵魂，简直是地狱！”

费利的真实体感(2080)：
“虚无？悲惨？2020 年的古人到底在开什么宇宙玩笑。我拥有跨越百年的无限寿命，免于一切癌症、衰老和近视的折磨……2020 年的诺亚才是真正的悲惨吧。他们每天要把屁股死死地黏在人体工学椅上长达八个小时，为了一套被称为“水泥格子”的狭小房子，就要心甘情愿地给资本透支三十年的人生……那才是真正的中世纪苦役，他居然还有闲心来可怜我？”

场景二：汤姆（1980）与诺亚（2020）的错位

汤姆的悲悯视角（1980）：
“2020 年的人类是不是疯了？一帮朋友坐在小酒馆里聚会，居然不聊天，每个人都低着头、目不转睛地盯着手里那根发光的长方块？……这种日子要是交给我，一天也过不下去，那简直是数字集中营。”

诺亚的真实体感（2020）：
“这很方便、很自然啊。我可以随时和世界上任何地方的朋友进行高清视频通话说笑……虽然我确实有我的失业和阶层焦虑，但这不就是生活本来的面貌吗？我觉得我的数字生活丰富多彩、掌控感十足。”

人类就像是具有无限延展性的水，被倒进什么样的时代容器，就会完美地变成什么样的形状，并且理所当然、甚至带着骄傲地认为——“吾本如是”。

这份“理所当然”，在心理学里也有一个对应的名字。1971 年，心理学家菲利普・布里克曼和唐纳德・坎贝尔提出了“享乐适应”（Hedonic Adaptation, 后来常被称为“享乐跑步机”）：无论遭遇多大的好事或坏事，人的幸福感在一段时间后，都会回落到一个相对稳定的“基线”[1]。1978 年，他们和同事简・加诺夫–布尔曼做了一项后来广为人知的对照研究：彩票中大奖的人，和因意外导致截瘫的人，在事件发生一段时间后，两组人对日常琐事的满意程度，竟然都回到了和普通人差不多的水平[2]。当然，后续研究也做了重要的补充修正——心理学家埃德・迪纳等人在 2006 年的综述里指出，人并不会对一切都完全适应：失业、致残、丧偶这类事件，有时会造成长期、持续的满意度下降，幸福感的“基线”本身，一生中也可能缓慢漂移，而不是一个人人相同的固定值[3]。其实这两类事件很容易区分，前者是一次性冲击受者可以自然恢复；而迪纳研究的情形，事件后的后续影响：社会的继续歧视，干扰了他们的恢复。综上所述，这个机制足以解释：约翰、马克、汤姆、诺亚与费利，即便活在客观条件天差地别的时代里，他们对自己那一天的主观体感，大概率都会稳定地回落到“还行, 甚至不错”这个区间。

我们自以为是的“身不由己”，其实往往夹杂着今人对历史的傲慢。人从来没有被某一个具象的大魔王逼着往前走，我们是被“真香定律”和“遗忘能力”温柔地推入未来的。人类每通过技术得到一样东西，就会自然而然、极其无情地拍拍屁股，把为了得到这些东西而付出的代价——真实的物理过程、有温度的物理接触、传统的社区纽带——给彻底遗忘。因为遗忘了，所以不觉得痛苦；因为习惯了，所以体感好得不得了。

面对这无法阻挡的时代重力，伟大的哲学家弗里德里希・尼采曾提出了一个强悍至极的概念——“命运之爱”（Amor Fati）。这个词最早出现在他 1882 年的《快乐的科学》里[4]：“我想要越来越多地学会，把事物中必然的部分看作美的——这样，我就会成为那些让事物变美的人之一。命运之爱：从今往

---

[1] Brickman, Philip & Campbell, Donald T. (1971). "Hedonic Relativism and Planning the Good Society," in M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-Level Theory*. New York: Academic Press.

[2] Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.

[3] Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). "Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being," *American Psychologist*, 61(4).

[4] Nietzsche, Friedrich (1882). *Die fröhliche Wissenschaft* (《快乐的科学》),

后，让这就是我的爱！”六年后，他在自传体的《瞧，这个人》“为什么我如此聪明”一节里，把这句话浓缩成了一句更锋利的格言[1]：“我对人类伟大的公式，就是命运之爱：一个人不愿意任何事物有所不同——无论向前、向后，还是永恒。”尼采认为，生而为人至高的崇高，绝非自怨自艾的顺从，而是在看清了命运的无常与冷酷后，依然能张开双臂，以一种近乎狂热的姿态去爱上它、拥抱它。

我们身上那向日葵般的自适应力，正是这种“命运之爱”在生物学与精神层面的终极投射。无论时代的巨浪把我们扔进多么荒诞、多么机械、多么冰冷的未来里，我们都能在水泥缝隙里生根发芽，推开窗，拍怕自己的肩膀，对自己说一句：“嘿，你真棒！”

[1] Nietzsche, Friedrich (1888/1908). *Ecce Homo*,"Warum ich so klug bin"(为什么我如此聪明) §10.

第二章：五代人的内心独白

当那条漫长的“基线”在每一个百年的周期里悄然移位时，历史在空间和时间上的矛盾，最终溶解在了人类不容置疑的骄傲里。 以下是约翰、马克、汤姆、诺亚与费利，站在各自那一截小小的树叶上，居高临下、带着真诚的优越感，为自己的一生唱响的骄傲赞歌——这是五段刻意夸张、刻意偏执的内心独白，不是本书的判断，而是想让你亲耳听一听，“偏见”从内部听起来是什么声音。

• 1820 年 • 约翰 (John) ——“我们是神眷顾的、有血有肉的真正人类。”

“那些活在未来、被冰冷的钢铁架子和会发光的方块圈养起来的灵体，真是一群可怜、毫无生气的行尸走肉。看看我吧！我的双臂和双腿在每一个清晨都充满了爆发的力量，我能用双手操作那台巨大的木制织布机，亲手将粗糙的棉线编织成精美绝伦的布匹——这是上帝赋予人类最崇高的造物神技！收工后，我和工友兄弟们挤在温暖的小酒馆里碰杯，我们的握手是有老茧和温度的，我们的歌声能掀翻酒馆的木质屋顶！未来的那些可怜虫，一旦机器坏了，就会像断奶的婴儿一样在原地绝望等死。我们才是主宰了自己命运的、有血有肉的真正人类。”

• 1920 年 • 马克 (Mark) ——“我们用钢铁和速度，终结了愚昧的中世纪。”

“1820 年的约翰不过是个活在黑暗、愚昧的中世纪里的农奴罢了，他每天喝着遭到污染的臭水，生个小感冒就得向上帝写遗书。而我，大底特律汽车工厂的组装工马克，才是这个星球上现代文明的伟大先锋！听听这巨大的厂房里电动机发出的澎湃轰鸣，每一分钟都有一辆黑色福特 T 型车在我的手中诞生！我拥有人类历史上最伟大的八小时工作制，下班后揣着丰厚的周薪，坐在亮如白昼的影院里大笑。至于几百年后的那些可怜后代，听说他们连实体的工厂都不要了，整天摆弄一些看不见摸不着的“代码”。我们这一代人，用最坚硬的齿轮撬动了整个地球的命运，才是人类历史不容置疑的黄金时代。”

• 1980 年 • 汤姆 (Tom) ——“我们享有着人类历史上最完美、最自由的黄金交叉点。”

“1920 年的马克太惨了，他不过是资本家流水线上的一颗螺丝钉。而我，生活在自由的 1980 年。我的西装笔挺，格子间里吹着凉爽的空调。最棒的是，下午五点钟一到，我把办公桌上的电话一挂，我便和整个工作世界彻底切断了连接。四十年后的 2020 年？那简直是个数字化集中营——听说那时候的人为了“方便”，心甘情愿地把自己的全天候行踪都交给一个叫互联网的监控狂，下班了还要在群里给老板当狗。我们这一代，既享受了科技的舒适，又保全了生而为人的尊严与自由。”

• 2020 年 • 诺亚 (Noah) ——“我们掌握着神一般的全知全能，过去的时代形同原始人。”

“1980 年的汤姆居然觉得自己自由？想看个电影得跑去录像店排队，出门带张纸质地图还会迷路。那不是自由，那是低效和闭塞。看看现在的我，整个地球的知识和娱乐都在我的指尖；我想吃任何东西，30 分钟内就会送到门口。至于 2080 年的那些人……连肉体都快不要了，吃着果冻一样的合成饲料。没有了火锅的烟火气，没有了在物理世界里奋斗的痛苦与快乐，那种由 AI 精心编排的“完美体感”，不过是精密的电子海洛因罢了。我们才是文明的巅峰。”

• 2080 年 • 费利 (Felix) ——“我们超越了痛苦与肉身的桎梏，以前的人类不过是进化中的兽类。”

“回看 2020 年那个叫诺亚的古人，我只感到一阵深深的荒诞和悲悯。他们竟然把那种生活叫做“掌控力”？他们为了一个水泥格子要当三十年的奴隶，他们的身体饱受癌症、衰老和近视的折磨。在我们的历史教科书里，2020 年被称为“精神大溃败时代”。而在 2080 年，我们已经彻底从肉身的痛苦、资源的匮乏和工作的奴役中解放了出来。我的生命超越了百年的限制，我的意识可以在一秒钟内跨越光年。我们不需要通过饥饿和摩擦来证明自己活着——我们，才是真正走出摇篮、完成了进化的星际人类。”

本篇结语：坐标的消融

当这五种声音在时空的长河里交织共鸣时，任何居高临下的批判都失去了着力点。

读到这里，你应该已经看到了这件事最迷人也最难以判断对错的地方：人类根本不需要去后天地“适应”未来，因为未来的“正常”永远会被重新定义。对于生活在池塘里的鱼(约翰)，鱼缸里的鱼(马克、汤姆)，乃至培养皿里的鱼(诺亚、费利)，它们都真诚地认为自己游动的地方就是无垠的大海。

这句话，其实和本篇开头那个“盲人摸象”的寓言，讲的是同一件事，只是换了一个时间的维度：如果说盲人摸象讲的是“不同的人，在同一时刻摸到大象的不同部位”，那么约翰、马克、汤姆、诺亚与费利的骄傲独白，讲的就是“同一群人，在不同的时刻，摸到了命运的不同部位”——耆那教用一句梵语概括过类似的洞见：“syād-asti, syād-nāsti”（或许如此，或许不然），提醒人不要把自己摸到的那一小块，当成唯一的真相[1]。历史的演进从来不是后人对前人的降维打击，人类文明也不会在单一的错误道路上越走越远。

在这场长达数百年的进化中，人类在不断丢掉一些东西，又不断捡起一些东西，但在每一个当下的那个人，都会自然地学会让自己的体感好得不得了、骄傲得不得了。我们用微观的聪明推波助澜了宏观的宿命，却也用微观的自愈力，消解了宏观的悲剧。

这种“身不由己的进化”与“毫无知觉的幸福”，才是人类历史最波澜壮阔、也最深不可测的“必然”。至于这背后，是否真的存在一整片我们永远无法验证、却也永远无法否证的平行乐章——这个问题，我们选择带着敬畏，继续把它留在“不知道”的位置上，而不是急着给出一个我们其实给不出的答案。

生命之树依然在无声地抽枝发芽，一个个分叉上的一个个文明都在极盛处真诚地吟唱。而人类这个物种，一条历史长河如一道彩虹划过，终将在遗忘与自洽的本能中，永生不死、消声灭迹。

[1] 耆那教"不定说"(Anekāntavāda / Syādvāda)相关概念,与"盲人摸象"寓言常被并列引用。

终：《回音》

谁在最初的寒芒里把教堂的铜钟敲响，
把满是老茧裂痕的双手塞进麦秸铺就的眠床。
飞梭似一只不知疲倦的孤燕在经纬间盘桓，
一封信的重量要靠车马翻山越岭几番掂称。

一声汽笛，齿轮咬合了文明的轴承，
传送带运走落日，霓虹点亮了夜色里的灯。
轰鸣声里，那颗冷酷的螺丝把自己越拧越紧，
无声的银幕上，凝着一层跨越世纪的讥讽与酸辛。

咯嗒一声挂断电话，将烦恼都锁进抽屉，
磁带在塑料匣里，转出的都是旧日黄昏的迷离。
夜幕里的叫卖声，夹着车水马龙的喧闹，
午夜屏幕雪花点，准时奉还又一天的梦瑶。

直到世界缩进了一枚幽幽发着蓝光的方块，
无休止地刺激着我们疲惫的瞳孔和透支的心态。
外卖背后是一串串隐形却滚烫的血肉模糊，
我们如一座座孤岛，被算法悄悄链接又死死捆住。

最终，肉体被精密地隔离保护在未来的幽暗重力舱，
分子合成的果冻，一秒注入便是永生的安康。
意识无声地汇进那一片意念交融的数字洪流，
灵魂在立体花园里，重新呼吸久违泥土的温柔。

这是一棵浩瀚的生命之树，在虚无里兀自盛放，
生活在鱼缸与池塘，只当是游弋于无垠的汪洋，
没有神明，没有魔王，只有永恒的自洽和骄傲，
或许只是一个寻常清晨，意识的一次起早：

揉揉眼，推开窗——“嘿，你看啊，今天天气真好。”

二〇二六年七月八日完稿于奥斯汀